PERFORMERII OLIMPICI — ÎN FRUNTEA CLASAMENTELOR '84

MARICICA PUICĂ

● Cel mai fructuos bilanț din istoria sportului românesc ! ● Maricica Puică, la prima victorie în „top“ ● Atletismul domină clasamentul fetelor ● O carieră de excepție, încheiată cu o nouă confirmare : Ivan Patzaichin ● Sufragii cvasiunanime : echipa feminină de gimnastică a României ● Nici fotbalul nu a fost uitat

Echipa feminină de gimnastică a României *(de la stînga la dreapta)* : Simona Păuca, Cristina Grigoraș, Ecaterina Szabo, Mihaela Stănuleț, Lavinia Agache *și* Laura Cutina

Fotografii de : Aurel D. NEAGU

IVAN PATZAICHIN

Anul sportiv 1984 reprezintă pentru mișcarea noastră sportivă un an record. **„Tricolorii“ au cucerit la Jocurile Olimpice, la campionatele mondiale și la campionatele europene de seniori 103 medalii, dintre care 38 de aur ! Este cea mai bogată recoltă realizată vreodată în istoria sportului românesc, este „anul de vîrf“ al acestor ultime două decenii, ale „EPOCII CEAUȘESCU“, epoca celor mai mari realizări din viața poporului nostru.**

Pentru a avea și mai clar dimensiunile succesului fără precedent realizat de sportivii români în anul celei de a 40-a aniversări a revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă și al celui de-al XIII-lea Congres al Partidului Comunist Român, vom apela la o comparație cu ultimii ani olimpici, și ei — de departe — cei mai prolifici :

	J. O.			C. M.			C. E.			
	aur	argint	bronz	aur	argint	bronz	aur	argint	bronz	TOTAL
1968	4	6	6	1	1	1	1	7	2	29
1972	3	6	7	3	–	3	3	6	11	42
1976	4	9	14	1	1	1	4	11	4	49
1980	6	6	13	3	3	1	2	3	8	45
1984	20	16	17	12	11	6	6	7	8	103

Mai elocvente decît orice comentariu, cifrele atestă spectaculoasa ascensiune a sportului românesc în acest an aniversar, urmare firească a creșterii ritmice a potențialului său prin îndeplinirea sarcinilor trasate de partid și folosirea mai judicioasă a excelentelor condiții de pregătire asigurate de statul nostru.

Era firesc ca, în aceste condiții, numărul sportivilor, al „tricolorilor“ candidați la primele locuri în ierarhia anuală — stabilită de tradiționala anchetă a Asociației Presei Sportive de pe lîngă Consiliul Ziariștilor din România — să fie mult mai mare. Recomandați de titlurile olimpice, mondiale și europene, de cariere de excepție în lumea sportului de mare performanță, 65 de sportivi și sportive, precum și 35 de echipe și echipaje au fost înscrise pe buletinele de vot. Întreaga elită a sportului românesc, toți cei care au contribuit la realizarea acestui frumos bilanț, cu care mișcarea sportivă se prezintă la finele anului 1984, s-au aflat pe liste, în „topurile“ alcătuite de comentatorii sportivi. Aceste clasamente nu au pretenția de a fi ierarhii imuabile, ele avînd la bază și criteriul subiectiv al impresiei deosebite lăsate de un sportiv sau altul, al dramatismului luptei pentru cucerirea unui titlu, al unui palmares general — realizat de-a lungul anilor — mai bogat decît al altora ș.a.m.d. Ierarhiile realizate de comentatorii sportivi scot însă în evidență mulți dintre eroii acestui an sportiv atît de bogat, stimulîndu-i pe ei și pe colegii lor pentru și mai multă sîrguință în pregătire, pentru abnegație și dîrzenie în disputele programate în anul competițional 1985.

La fete, laureata anului 1984 este atleta **Maricica Puică**, de la clubul sportiv Olimpia București. La 34 de ani, sportiva antrenată de prof. Ion Puică, soțul său, realizează un „an de aur“. O *medalie olimpică* de aur (la 3000 m) și alta de bronz (la 1500 m), un titlu mondial de cros, o victorie la „Mila de aur“ de la New York și două locuri I la Balcaniadă (cros și 3000 m) — iată performanțele sale, iată argumentele care i-au adus — **la mare luptă! — locul I în** clasamentul preferințelor ziariștilor de sport. Pe locul II, la numai 15 puncte de Maricica Puică, se află gimnasta **Ecaterina Szabo**, cea care la Olimpiada de la Los Angeles a obținut 4 medalii de aur: la echipe, sărituri, bîrnă și sol! Cariera sportivă a acestei gimnaste de excepție este abia în prima sa parte, astfel că în strălucitorul său palmares se vor adăuga, desigur, numeroase alte performanțe. Pe locul III, din nou o atletă: **Doina Melinte**, campioană olimpică la 800 m și medaliată cu argint la 1500 m. De altfel, clasamentul fetelor este dominat de atlete, jumătate din primele 10 locuri aparținîndu-le! Le urmează gimnastele — cu 3 locuri și canotoarele cu 2.

Ierarhia băieților are în frunte un titan al sportului românesc: canoistul **Ivan Patzaichin**. O carieră de excepție — de 16 ani în arena olimpică! — de-a lungul căreia a cucerit 29 de medalii la Olimpiade, campionate mondiale și europene, dintre care 4 de aur la J.O. și 8 de aur la C.M., se încheie cum se putea mai frumos, cu primul loc în clasamentul celor mai buni sportivi! Patzaichin, pregătit la clubul Dinamo de antrenorul emerit Radu Huțan, trece acum în rîndul tehnicienilor, devenind secundul maestrului său la clubul din șos. Ștefan cel Mare. Pe locul al doilea, un halterofil — **Nicu Vlad** — care, într-un singur concurs, cel olimpic, de la Los Angeles, a obținut 4 medalii de aur: una la J.O. și 3 la C.M.! Este știut, Federația Internațională de haltere a hotărît să confere la Olimpiadă și titluri mondiale (și nu numai la total, ci și pe stiluri), astfel că „Herculele“ nostru și-a asigurat o bogată recoltă de... aur. Să adăugăm faptul că acest brav sportiv a realizat și trei recorduri olimpice. Al treilea este luptătorul **Ion Draica**, de la greco-romane, și el campion olimpic. Numărul sporturilor reprezentate în această secvență de frunte a clasamentului băieților este mai mare decît la fete. Între cei 10 se află canoiști, halterofili, luptători, canotori, handbaliști, trăgători și fotbaliști. **Silviu Lung**, „Nr. 1“ în „ancheta pentru desemnarea celui mai bun fotbalist“, intră și în topul celor mai buni sportivi români.

Aproape unanimă a fost opțiunea participanților la anchetă în ceea ce privește desemnarea celei mai bune echipe a anului. Gimnastele au impresionat la Los Angeles (și nu numai acolo), astfel că ele s-au detașat net în fruntea ierarhiei. **Simona Păuca, Cristina Grigoraș, Ecaterina Szabo, Mihaela Stănuleț, Lavinia Agache și Laura Cutina** merită aplauze pentru categorica lor victorie în acest „top“, de fapt pentru performanțele care le-au adus în fruntea preferințelor ziariștilor, ale tuturor iubitorilor de sport. Urmează două echipe de fotbal : **Dinamo București și Universitatea Craiova**, ambele impunîndu-se atît prin performanțele realizate în cupele europene, cît și prin contribuția la „națională“. Cel mai bine reprezentat numeric în acest clasament este, însă, handbalul. Nu mai puțin de 4 echipe („naționala“, pentru locul III la J.O., echipa feminină **Chimistul Rm. Vîlcea**, pentru cîștigarea „Cupei I.H.F.“, formațiile masculine **H.C. Minaur Baia Mare și Steaua**, pentru rezultatele din actuala ediție a cupelor europene) figurează pe acest tablou de onoare anual. Frecvența handbalului în clasamentul anual poate și trebuie să însemne un imbold pentru oamenii acestui sport în împlinirea dezideratelor unanime de revenire în fruntea ierarhiei mondiale.

Firește, clasamentele prezentate tradițional pe baza opțiunilor celor ce transcriu zi de zi istoria sportului nostru făurită de „tricolori“ sînt doar... o bază de discuție. Fiecare iubitor de sport își are, în minte și în inimă, ierarhiile sale, preferințele sale, care pot sau nu să coincidă cu ale ziariștilor sportivi. Important este însă faptul că toți acești sportivi de înaltă clasă și-au pus laolaltă talentul și abnegația pentru a obține performanțe de înalt nivel, realizînd împreună cel mai frumos bilanț din istoria sportului românesc. Să-i felicităm pentru excepționalele lor evoluții și să le dorim în anul care vine performanțe și mai valoroase, o contribuție și mai substanțială la îmbogățirea tezaurului sportiv al scumpei noastre patrii, România socialistă.

Hristache NAUM

„CUPA 30 DECEMBRIE“ LA TIR

Despre întrecerile juniorilor mari din cadrul competiției omagiale de tir în sală (la arme cu aer comprimat), **„Cupa 30 Decembrie“**, care a avut loc recent în sala Dinamo din București, se poate vorbi la pozitiv. Rezultatele primilor clasați sînt ridicate, foarte apropiate chiar de cele cu care au cîștigat seniorii. Astfel, la pușcă junioare, performanțele sînt identice (380 la junioare și 380 la senioare), iar la pistol, cîștigătorul probei a tras cu doar 3 p mai puțin decît învingătorul de la seniori. **Dar** iată rezultatele juniorilor mari — **fete** — pușcă: 1. Gabriela **Crișan** (**Olimpia Buc.**) 380 p, 2. Olimpia Rus (A.S.A. Oradea) 376 p, 3. Mihaela Ignat (Steaua) 376 p; pistol: 1. Simona **Ștefan** (**Steaua**) 374 p, 2. Camelia Tudor (Dinamo) 372 p, 3. Gabriela Demșa (Letea Bacău) 364. **Băieți** — pușcă: 1. **Cr. Opriș** (**C.S.U. Oradea**) 565 p, 2. Ol. Marin (Unirea Focșani) 560 p, 3. Șt. Buiucliu (C.S.Ș. Rădăuți) 558 p; pistol: 1. **T. Sarkozi** (**Steaua**) 568 p, 2. C. Juncu (Letea Bacău) 560 p, 3. O. Vișan (Dinamo) 560 p.

PRIMUL JUNIOR ROMÂN LA 16 m

(Urmare din pag. 1)

cu cele ale campionului mondial, polonezul Hoffman, ale cărului rezultate, însă, le-a depășit — pînă acum — la toate categoriile de vîrstă. Ciobanu realizează o pregătire gradată și multilaterală. De pildă, duminică, Daniel a mai cîștigat alte două probe, la un interval de numai 10 minute: 50 m cu 6,0 și lungimea cu 7,25 m. Avînd în vedere că acesta a fost ultimul său concurs ca junior, așteptăm cu încredere depășirea acestor rezultate, la seniorat.

Alte rezultate din „Cupa 30 Decembrie“:

Juniori I: înălțime: Gh. Elade (Steaua) 2,00 m; Junioare I: 50 m: Mirela Samoilă (Lic. 37), Liliana Rusnac — maratonista ! (Metalul), Georgeta Nicola (Dinamo) toate în 6,9; 50 mg: Gabriela Daradici (C.S.Ș. 5) 7,6; înălțime: Nicoleta Lolea (Lic. 37) 1,60 m; lungime: Nicola 5,25 m; greutate: Cristina Stoica (C.S.Ș. 190) 8,95 m; Copii I: 50 m: A. Zervo (C.S.Ș. 3) 6,6; 50 mg: M. Rafael (C.S.Ș. 190) 8,0; înălțime: Rafael 1,55 m; lungime: B. Ion (C.S.Ș. 4) 5,43 m; greutate: A. Zană (C.S.Ș. 7) 6,38 m; Copii II: 50 m: V. Stoica (C.S.Ș. 4) 7,4; lungime: Stoica 4,43 m; Copile I: 50 m: Ana Dănescu (Metalul) 7,2; înălțime: Cristina Medesan (C.S.Ș. 190) 1,40 m; lungime: Medeșan 4,66 m; Copile II: 50 m: Alina Dumitru (Lic. 37) 7,8, Cristina Popescu (Pionierul) 7,8.

Andi VILARA

● **ROMAN.** În localitate a avut loc zilele trecute etapa de zonă a concursului republican de sală, pentru juniori II și III. Cel mai bun rezultat al competiției a fost înregistrat însă în... aer liber, **Gelu Chiriac** (C.S.A. Roman) obținînd un nou record național de juniori III, cu 64,22 m la aruncarea ciocanului. Alte rezultate de reținut : lungime F II : Olimpia Constantea (Ceahlăul P. Neamț) 5,89 m, înălțime B II : C-tin Zaharia (Ceahlăul) 1,95 m. (Mihai CHIRIAC — coresp.).

SE POT FACE LUCRURI ȘI MAI BUNE

(Urmare din pag. 1)

pele de handbal fete au ocupat locul 1 pe oraș, cea de fotbal — locul 2 la faza pe zonă, cea de tetratlon — fete — locul 1 pe oraș, iar la selecția pentru Clubul sportiv școlar au participat peste 300 de elevi.

Merită să subliniem și faptul că atît în discuții, cît și în planul pe anul 1985, s-a propus ca activitatea sportivă să fie și mai bogată, să cuprindă pe toți elevii din școală. Iată cîteva dintre obiective: la gimnastica zilnică să participe toți elevii și să fie practicată în aer liber, la „Crosul tineretului“ să fie angrenați 500 elevi și eleve, 250 de elevi și eleve să fie inițiați în patinaj, înot și schi, la selecția pentru Clubul sportiv școlar să participe 400 elevi și eleve. Credem că și propunerea elevului Silviu Opincariu, campion școlar pe oraș, de a se organiza un cerc de șah în școală va fi luată în considerație și pînă la sfîrșitul anului școlar zeci de copii vor descifra tainele acestui frumos sport.

Sarcina de a îmbogăți realizările în activitatea sportivă din școală a fost încredințată unor îndrăgostiți de sport, care de altfel, și-au adus și pînă acum contribuția la creșterea prestigiului sportiv al acestei unități de învățămînt. Să-i numim: profesoara de educație fizică Maria Popescu — președinte onorific, Laurențiu Faur (clasa a VII C) — președinte, Manuela Manoilă (clasa a VII A) — secretar.

AL DOILEA TURNEU, CEVA MAI BUN DECÎT PRIMUL

(Urmare din pag. 1)

colo de unele carențe în pregătirea fizică să fie vorba și de o oarecare scădere a potențialului fizic la „vechea gardă“ a acestui team, care a dus pînă acum greul, mai ales în apărare.

La **DINAMO BUCUREȘTI** (antrenori: **E. Pană** și **Gh. Herghelegiu**) lucrurile se prezintă tocmai invers. Adică, „vechea gardă“, în frunte cu inepuizabilul **Doru Tureanu**, căruia i se alătură portarul **Gh. Huțan**, ca și **Solyom, Pisăru, Costea** și **Axinte** face tot jocul echipei, purtînd-o pur și simplu spre victorie în momentele grele, în timp ce mai tinerii lor coechipieri (din rîndurile cărora am remarcat pe **Lucaci** și **Bacso**) sînt încă datori echipei și clubului din care fac parte. În ciuda acestei observații putem spune, totuși, că în jocul echipei Dinamo s-a produs o evidentă îmbunătățire, nu atît pe planul angajamentului fizic, cît mai ales pe cel al închegării tactice a liniilor de atac. Este un progres ce se cuvine subliniat, constituind un pas important pe drumul reconstrucției acestei echipe. La fel se petrec lucrurile și la **S.C. MIERCUREA CIUC** (antrenori: **Z. Csaka** și **I. Bașa**) unde reașezarea liniilor de atac a dat mai multă consistență jocului echipei. Acum există o linie „de șoc“ (**L. Bartalis, Gereb, B. Nagy**), o a doua linie din tineri foarte „bătăioși“ și eficienți (**I. Bartalis, Baricz, Demeter**) și o a treia, am zice de „întreținere“, care — surprinzător — s-a dovedit foarte activă și eficientă (**Z. Nagy, Todor, Gheorghiță**). În aceste condiții, credem că, nu peste multă vreme, S.C. Miercurea Ciuc va putea concura cu mai multe șanse la primul loc.

Dintre celelalte trei echipe ale competiției, **VIITORUL GHEORGHENI** (antrenor **I. Kemenessy**) a realizat în acest sezon saltul cel mai consistent. Prezența celor doi foști dinamoviști (**Töke și Korpos**), forma foarte bună a tînărului portar **Kiraly** și mai buna pregătire a echipei au fost elementele care au făcut din Viitorul Gheorgheni un adversar dificil pentru fruntașe și superior celorlalte două echipe. Dintre acestea, **Dunărea Galați** (**antrenor Sorin Ciobotaru**) prezintă o oarecare scădere față de anul trecut, explicată de antrenor prin faptul că mulți dintre tinerii săi jucători își termină studiile medii și sînt insistent „curtați“ de alte cluburi, ceea ce face ca disciplina în joc și la antrenamente să intre în suferință. În ciuda acestei cauze obiective este, totuși, evident că echipa poate mai mult. Cînd s-a mobilizat, a evoluat ca în meciul cu Dinamo, fiind la un pas de a termina la egalitate cu un adversar teoretic net superior. În schimb, în meciul — foarte important — cu Progresul Miercurea Ciuc, lucrurile nu s-au mai petrecut la fel. De ce?

În final să subliniem că sub aspect disciplinar lucrurile se prezintă, evident, mai bine față de sezonul trecut și că arbitrajele sînt în evident progres. Nume noi și aici: **Gh. Micu, M. Dinu** și **D. Trandafir**. Cum se vede, o... „linie“ foarte eficientă în acest început de sezon.

CLASAMENT

1. STEAUA	10	9	1	0	82-30	19
2. Dinamo Buc.	10	6	3	1	66-37	15
3. S.C. M. Ciuc	10	6	2	2	75-36	14
4. Viit. Ghe.	10	4	0	6	41-74	8
5. Prog. M. Ciuc	10	2	0	8	28-68	4
6. Dunărea Gl.	10	0	0	10	21-68	0

Următorul turneu al campionatului are loc în luna ianuarie, între 7 și 12, la Miercurea Ciuc.

ANUNȚ

Pe timpul vacanței școlare, Patinoarul „23 August“ este deschis publicului, zilnic, de la ora 10–12, iar sîmbătă și duminică și după-amiaza de la ora 16–18.

Fotbal

Laureații anului fotbalistic 1984

Ștefănescu: „NOI, TRICOLORII, SĂ FACEM TOTUL PENTRU CALIFICAREA LA C.M. DIN MEXIC !“

— Iată-te, așadar, **Costică Ștefănescu**, din nou printre laureații unui an fotbalistic. **Pentru a cincea oară consecutiv ! Ce sentimente l-au încercat pe decanul de vîrstă al Universității Craiova și al echipei naționale aflînd rezultatele anchetei ziarului nostru ?**

— Firește, de satisfacție. A fi pe podium la 34 de ani înseamnă ceva. Regret însă faptul, v-o mărturisesc sincer, că în toți acești ultimi ani n-am atins niciodată treapta cea mai înaltă. Un regret cu atît mai mare cu cît, nu o dată, iertată fie-mi lipsa de modestie, m-a încercat un sentiment de frustrare. Dar astea-s anchetele. În ultimă analiză, mai toate își au farmecul lor, constînd și din coeficientul de relativitate...

— **Ce zici de Silviu Lung ? Își merită locul ?**

— Mă bucur foarte mult pentru el. Datorită unei asemenea opțiuni, absolut meritată. Universitatea Craiova și naționala vor avea în '85 — ce an greu ne așteaptă ! — un ultim apărător cu un moral pe deplin refăcut.

— **Dar de Hagi, celălalt fotbalist de pe podium ?**

— A avut un sezon bun, a marcat multe goluri. Sper ca acest succes să-l ambiționeze în continuare, în scopul de a obține o mai mare constanță în comportament. În absența lui Balaci, echipa noastră națională are nevoie de un coordonator de „talia“ lui...

— **Spuneai ceva, la modul general, despre anul ce vine. Cum vezi primăvara pentru Universitatea Craiova ?**

— Ieșind din Cupa U.E.F.A., echipa noastră își va putea îndrepta întreaga atenție asupra competiției interne, campionatul. Desigur, oricît de mult am dori să fie altfel, ne dăm seama că în lupta pentru titlu nu mai putem interveni cu șanse de reușită. Nu încape îndoială, locul 1 și-l vor disputa Steaua și Dinamo. Locul 3 însă ne stă la îndemînă chiar dacă Sportul studențesc îmi apare mai forte decît în campionatul trecut.

În plus, ne vom pregăti de o asemenea manieră, încît Universitatea Craiova să fie una dintre finalistele Cupei României.

Vom face tot ceea ce ne stă în putință pentru a juca din nou, la toamnă, în cupele europene; în scopul de a continua o frumoasă tradiție și, mai ales, în dorința de a construi „din mers“ o nouă echipă, la fel de puternică ca aceea care, nu prea demult, a părăsit neînvinsă turul V al Cupei U.E.F.A. Jucînd ani în șir într-o competiție europeană, unde — spre deosebire de întrecerea autohtonă — întîlnești valori autentice, jucători ca Bicu, Mănăilă, Matei vor obține încrederea în realele lor posibilități, vor deveni, la rîndul lor, fotbaliști valoroși, necesari și echipei naționale.

— **O spui din proprie experiență ?**

— Da, este drumul pe care atît eu, cît și o parte dintre coechipieri, Lung, Negrilă, Ungureanu, Țicleanu, Beldeanu, Balaci, Geolgău, Cămătaru l-au parcurs înainte de a se titulariza în echipa reprezentativă. Mă refer la examenele dificile, adevărate pietre de încercare, susținute cu Leeds United, Internazionale Milano, Fortuna Düsseldorf, Borussia Mönchengladbach, Bayern München, Benfica Lisabona ș.a.

— **Să înțelegem că ambiția Universității Craiova de a redeveni cît mai repede ceea ce a fost ea nu demult, va fi de folos și echipei naționale ?**

— Absolut. Toți tricolorii, mai vechi sau mai noi, trebuie să redevină aceiași jucători modești, muncitori, puși pe fapte mari. Așa cum am fost cu toții înainte de calificarea naționalei la turneul final al campionatului european. În calitatea mea de căpitan de echipă, voi face tot ceea ce depinde de mine pentru ca prima reprezentativă a țării să-și recapete încrederea în propriile posibilități, să iasă învingătoare și din campania pentru calificarea la C.M. din Mexic...

— **Exemplul decanului de vîrstă, al unui căpitan la... 34 de ani, va fi, credem, molipsitor. Cît timp însă de aci înainte ? Cît speri să mai rămîi în arenă ? Noi am vrea cît mai mult cu putință...**

— Dacă sănătatea îmi va permite, dacă voi fi ocolit de accidentări, sper să mai joc încă vreo două sezoane. În caz contrar, nu voi forța lucrurile. Retragerea mea, vă asigur, va fi una cu fruntea sus.

Gheorghe NICOLAESCU

ȘTIRI ● ȘTIRI

● **„CUPA 30 DECEMBRIE“. Săptămîna aceasta se desfășoară la Brașov un atractiv turneu de minifotbal dotat cu „Cupa 30 Decembrie“. Întrecerea este organizată de Comisia județeană de fotbal și la ea vor participa următoarele echipe de copii și juniori : F.C.M. Brașov (cu trei formații), Tractorul, I.C.I.M., Metrom, C.S.Ș. Steagul roșu și Precizia Săcele.** (C. Gruia — coresp.).

● **LA PIATRA NEAMȚ** s-a încheiat duminică tradiționalul turneu de minifotbal dotat cu „Cupa 30 Decembrie“ — ediția a X-a — la care s-au întrecut nu mai puțin de 24 de echipe de copii din mai multe județe. Trofeul a revenit formațiilor **C.S.Ș. Olimpia P. Neamț** (în finală 3–1 cu C.S.Ș. Bacău) — la grupa mică (10–12 ani) și **C.S.Ș. Bacău** (în finală 4–1 cu C.S.Ș. Olimpia P. Neamț) — la grupa mare (13–14 ani). Golgeteri au fost **P. Costin** (C.S.Ș. Bîrlad) și **C. Grigore** (Oțelul Galați) cu cîte 7 goluri — la grupa mică și **F. Grigore** (Oțelul Galați) cu 11 goluri — la grupa mare.

La încheierea turului campionatului

UNELE INDICAȚII METODICO-BIOLOGICE PRIVIND REFACEREA ȘI RECUPERAREA JUCĂTORILOR DIVIZIONARI

Începută oarecum tardiv în acest an activitatea competițională din actualul tur s-a caracterizat prin dispute echilibrate, uneori acerbe, care au solicitat din plin sistemul nervos și neuromuscular al jucătorilor și chiar al antrenorilor, printr-un mare consum de energie psihofizică. Numeroasele accidentări, terenurile îngreunate de ploaie sau înzăpezite au mărit gradul de dificultate al jocului, solicitarea fizică și psihică a jucătorilor. Însuși faptul creșterii numărului de cartonașe galbene și roșii în acest final probează la unii jucători epuizarea resurselor fizice și, mai ales, nervoase, insuficienta refacere a organismului de la o etapă la alta. Efortul fizic și nervos cumulat în timp de unii jucători a făcut ca unele echipe mai solicitate să se resimtă în meciurile decisive interne sau internaționale.

La capătul unui sezon fotbalistic intens, apreciem că refacerea potențialului nervos și fizic al jucătorilor devine o necesitate de prim ordin, din punct de vedere metodic și biologic.

Majoritatea echipelor divizionare au intrat în vacanță diferențiat (legat de calendar) între 13 și 19 decembrie 1984.

Față de considerentele de mai sus recomandăm următoarea schemă de refacere și recuperare :

— pînă la 3 ianuarie 1985 jucătorii se vor afla în repaus sportiv : în această perioadă considerăm că accentul trebuie pus în primul rînd pe refacerea neuro-psihică ; deconectarea și relaxarea nervoasă care trebuie efectuate în mijlocul familiei.

În această perioadă de deconectare, de rupere din mediul specific, se recomandă a se evita creșterea în greutate prin excese alimentare ; se vor face zilnic alergări de 40–50 minute pentru menținerea condiției fizice și bineînțeles gimnastică igienică de întreținere.

Jucătorii care au suferit traumatisme sau alte îmbolnăviri vor merge în acest interval în diferite stațiuni ca : Băile Felix, Herculane, Borsec, Călimănești, Tușnad etc., efectuînd în același timp în mod corespunzător atît cura de refacere, cît și cea de recuperare. După această cură se recomandă un interval de circa 7–10 zile în care nu se vor face antrenamente specifice, ci numai menținerea unui anumit potențial fizic și nervos prin mijloacele descrise mai sus. Atragem atenția că în perioada de pregătire fizică generală nu se poate efectua și recuperarea traumatismelor.

Între 8–9 ianuarie 1985 este indicat un control medical amănunțit (la Centrul de medicină sportivă pentru loturi) pentru testarea complexă a stării de sănătate, a dezvoltării fizice, a stării funcționale și a capacității de efort.

Cu acest bilanț individual se poate întocmi planul de pregătire al ciclului 1985.

Considerăm că, în prima parte a pregătirilor, accentul principal trebuie să cadă pe pregătirea fizică generală, pe creșterea capacității de efort, calități cu care jucătorul de fotbal trebuie să înfrunte rigorile competiționale ale returului, de asemenea la fel de încărcat în 1985.

Este cunoscut că fotbalul se exprimă prin eforturi mixte, anaerobe (capacitățile de efort intens, scurt, în viteză) și aerobe (capacitatea de a realiza un consum crescut de oxigen, rezistența la efort).

S-a demonstrat științific că cele mai bune și rapide rezultate în creșterea capacității de efort și în pregătirea fizică generală se obțin la altitudine medie (climatul excitant de peste 1800 m).

Pentru fotbal altitudinea de 1000–1200 m poate răspunde deziderațelor de mai sus (condiții, organizare, bază materială).

Scăderea presiunii parțiale a oxigenului atmosferic, creșterea procentuală a ozonului și a aeroionizării negative induc în organism o adevărată stimulare biologică : creșterea globulelor roșii și a hemoglobinei, intensificarea metabolismului bazal, creșterea tonusului neuropsihic și a rezistenței organismului la efort. Pentru această perioadă de cel puțin 15 zile se recomandă alergări pe teren variat, antrenament fizic fracționat : efort intens pînă la 2 minute la limita între pragul anaerob — aerob, cu un puls de 150–170 / minut, care dezvoltă anduranța sau rezistența în regim de viteză, pauză 1–3 minute, apoi se efectuează alergări de circa 8–12 minute într-un ritm 120–140 pulsații/minut.

Se va insista și pe antrenamentul muscular, de preferință prin folosire de extensoare, mingi medicinale, greutăți, obstacole fixe, care permit dezvoltarea forței musculare. Testarea rezistenței la efort se poate face prin testul Cooper, pe plan metodic, și testul Astrand, pe plan biologic. După perioada cu sarcini prioritare de pregătire fizică generală în jurul datei de 25 ianuarie se poate trece la accentuarea pregătirii specifice (tehnico-tactice) prin jocuri, antrenamente-școală, jocuri amicale etc.

Pentru unii din jucătorii lotului național, a căror solicitare a fost și mai mare, iar vacanța a început la 20 decembrie, se recomandă ca în prima perioadă accentul să se pună pe refacerea potențialului neuro-psihic, pe deconectare. Recomandăm ca aceasta să fie efectuată în mijlocul familiilor, în climat afectiv, completîndu-se în mod obligatoriu și cu cura de recuperare a traumatismelor sau sechelelor acestora într-o stațiune adecvată.

Controlul medical complex la Centrul de medicină sportivă se va face și pentru aceștia tot între 8–9 ianuarie 1985 și va trebui repetat înainte de începerea campionatului, împreună cu toți componenții loturilor și ai echipelor divizionare (la cabinetele medico-sportive).

Pentru unii jucători din lotul național care au manifestat elemente de suprasolicitare neuropsihică se vor recomanda programe individuale de refacere neuropsihică îmbogățite cu mijloace fizioterapeutice, farmacologice și psihoterapeutice, la indicația medicilor de specialitate (în cadrul curei de refacere — recuperare).

Considerăm că desfășurînd pregătirea pentru returul campionatului și jocurile internaționale din anul 1985 după această metodologie, jucătorii noștri vor porni de la început cu parametri biologici înalți, „cu bateriile încărcate“, cu un potențial biologic superior, necesare rezolvării sarcinilor de performanță înalte și complexe cu care urmează a se confrunta în viitor.

conf. dr. IOAN DRĂGAN
dr. NICOLAE EREMIE
Centrul de medicină sportivă București

„CUPA DE IARNĂ“ LA ÎNOT

(Urmare din pag. 1)

să ne gîndim la eleva lui Mihail Gothe ca la o posibilă concurentă de reală competitivitate internațională și la mixt, știind că izbutește sub 1:06 la fluture. Rămîne doar procedeul spate... Cu ambiții mari a concurat harnica băimăreancă Maricica Culică, cîștigătoare la 200 m fluture într-o companie puternică, în timp ce la „sută“ s-a impus brăileanca Laura Schelarie, ambele cu rezultate notabile. Neașteptată, poate, dar remarcabilă la rîndu-i a fost performanța de la 400 mixt reușită de Noemi Lung (C.S.M.Ș. Baia Mare), **acel 4:51,67 demonstrînd că ea are încă frumoase resurse. Într-o notă bună au mai concurat Iulia Mateescu, Carmen Bunaciu, Gabriela Baka, Teodora Hauptricht a manifestat (și ea) redeșteptate ambiții, pe care le dorim și pentru Andreea Hidegkuti, Eniko Palencsar, sau Laura Ghilic.**

La băieți, liderul se numește Robert Pinter. Băimăreanul, pregătit de **Gheorghe Dimeca**, și-a etalat din nou remarcabilele-i calități, în special prin timpii de la 400 (3:56,07) și 200 m liber (1:52,88). Cunoscîndu-i seriozitatea, avem de ce să așteptăm noi rezultate valoroase de la campionul european, din vară, al juniorilor, la 200 m fluture ! În proba de 100 m liber, patru sportivi au înotat sub 54 secunde, al doilea, după **I. Mușat**, fiind, surprinzător, suceveanul, de perspectivă, **R. Macovei**. Un anume progres a demonstrat brașovul **D. Drăguleț**. **Cr. Ponta, E. Nan, Fl. Vișan, L. Voiculeț** au fost între protagoniști, în timp ce din „noul val“, fete și băieți, s-au detașat **L. Bay, Stela Pura, M. Iliescu, Luminița Dobrescu, Andreea Szigyarto, Simona Spaia, Iosif Künnyu.**

Rămîne ca șirul bunelor rezultate înregistrate la Sibiu să fie confirmate în bazin de dimensiuni olimpice, astfel încît înotul nostru să obțină performanțe cît mai frumoase în viitoarele întreceri internaționale !

LOTO-PRONOSPORT INFORMEAZĂ

REZULTATELE TRAGERII MARILOR CÎȘTIGURI LA PRONOEXPRES DIN 19 DECEMBRIE :

Faza I : cat. I : 1 variantă 25% Autoturism Dacia 1300 (70.000 lei) ; cat. 2 : 1 variantă 100% a 22.887 lei și 4 variante 25% a 5.722 lei ; cat. 3 : 20,2 variante a 2.260 lei ; cat. 4 : 94,75 a 483 lei; cat. 5 : 201,00 a 228 lei : cat. 6 : 6.802,75 a 40 lei; cat. 7 : 240,75 a 200 lei; cat. 8 : 3.574,50 a 40 lei.

Faza a II-a : Cat. A : 3 variante 25% a 17.840 lei; cat. B : 10 variante 100% a 22.147 lei din care o excursie de un loc în R.P. Ungară și diferența în numerar și 47 variante 25% a 5.537 lei ; cat. C : 680,25 variante a 100 lei.

Report cat. I : 87.491 lei.

● A ÎNCEPUT VÎNZAREA BILETELOR LA TRADIȚIONALA TRAGERE EXTRAORDINARĂ LOTO A REVELIONULUI DIN 1 IANUARIE 1985 !

DE LA I. D. M. S.

Magazinele auto I.D.M.S. livrează pînă la 31 decembrie a.c. autoturisme DACIA cumpărătorilor care au depus banii la C.E.C. în luna iunie 1981, după cum urmează :

● București pînă la nr. 5.500/1984
● Pitești pînă la nr. 10.000/1983 și 4.500/1984 pentru cumpărătorii din jud. Sibiu înscriși la mag. Brașov.
● Brașov pînă la nr. 4.500/1984
● Bacău pînă la nr. 2.300/1984
● Baia Mare pînă la nr. 1.700/1984
● Cluj-Napoca pînă la nr. 2.000/1984
● Reșița pînă la nr. 400/1984
● Craiova pînă la nr. 11.000/1983
● Timișoara pînă la nr. 500/1984
● Iași pînă la nr. 3.000/1983

Cîștigătorii C.E.C. de la tragerea din trim. III 1984 se pot prezenta pentru ridicarea autoturismului DACIA de la magazinul auto I.D.M.S. conform arondării teritoriale comunicate prin filialele C.E.C.

Vînzările se efectuează în funcție de stocul de autoturisme și capacitatea zilnică de livrare a fiecărui magazin.

Informații suplimentare la telefon 11.39.50, int. 121.

HIPISM

N. SIMION — PERFORMERUL ZILEI

Valorosul driver N. Simion a reușit o frumoasă performanță, obținînd trei victorii, cu Geniu (aport personal în obținerea victoriei), Sulițaș, condus în bună cursă de așteptare, și Drobeta, într-un nou record al carierei. Cîte două victorii au realizat și formațiile F. Pașcă (care cu această ocazie s-a retras din activitatea competițională) și M. Dumitru. Prima dintre aceste formații a cîștigat cu Excelent și Secărica, ambii conduși de tînărul Costeanu, din zi în zi mai bun. În privința victoriei obținută de Secărica, trebuie spus însă că cursa a avut o desfășurare viciată de modul defectuos în care s-a dat startul. Actualul lider al aprantiilor, C. Chiș, a reușit cele două victorii ale formației M. Dumitru cu Anemona și Hipolit. N. Nicolae, cu Catren, a reușit să cîștige principala cursă a zilei, prin succesul realizat el trecînd pe locul II în clasamentul pe formații, la numai două victorii de lider. Au mai cîștigat : Honorică, într-un nou record al carierei, și Vința, în real progres.

REZULTATE TEHNICE : Cursa I : 1. Vința (Pătrașcu) 1:36,8, 2. Laveta, 3. Oranița. Cota : cîșt. 1, ord. triplă 135. Cursa a II-a : 1. Geniu (Simion) 1:35,2, 2. Janeta. Cota : cîșt. 3, ev. 50. Cursa a III-a : 1. Anemona (Chiș) 1:31,9, 2. Odeon. Cota : cîșt. 2, ev. 25. Cursa a IV-a : 1. Secărica (Costeanu) 1:32,1 2. Oazan, 3. Hărman. Cota : cîșt. 2,80, ev. 32, ord. triplă închisă. Cursa a V-a : 1. Catren (N. Nicolae) 1:26,6, 2. Tenor, 3. Manuc. Cota : cîșt. 2, ev. 125, ord. triplă 152. Cursa a VI-a : 1. Hipolit (Chiș) 1:31,4, 2. Krauss, 3. Percutor. Cota : cîșt. 3, ev. 45, ord. triplă 202. **Cursa a VII-a** : 1. Excelent (Costeanu) 1:28,9, 2. Crișan. Cota : cîșt. 3, ev. 26, triplu III—V—VII 225. **Cursa a VIII-a** : 1. Sulițaș (Simion) 1:31,6, 2. Negruț, 3. Hematic. Cota : cîșt. 1,80, ev. 26, ord. triplă 112. **Cursa a IX-a** : 1. Drobeta (Simion) 1:34,0, 2. Zela, 3. Atena. Cota : cîșt. 4, ev. 11, ord. triplă 203, triplu VII—VIII—IX 221. **Cursa a X-a** : 1. Honorică (S. Ionescu) 1:29,5, 2. Simena. Cota : cîșt. 2,60, ev. 10, ord. 16. Pariul austriac s-a ridicat la suma de 75.806 lei și a fost cîștigat de un buletin cu 2 combinații la 6 cai, a 18.951 lei combinația. Report pentru reuniunea din 30 decembrie 1984 : 37.904 lei.

A. MOSCU

Nu pierdeți prilejul de a vă număra printre primii mari cîștigători ai noului an, jucînd la această tragere tradițională, la care puteți obține :

● Autoturisme „Dacia 1 300“
● Cîștiguri în bani de valori fixe și variabile
● Excursii în R. S. Cehoslovacă

Biletele de 25 lei varianta au drept de participare la toate cele 12 extrageri, cu un total de 120 numere.

Un cadou plăcut — **un bilet la tradiționala tragere extraordinară Loto a Revelionului !**

ULTIMA ZI de procurare a biletelor este luni 31 decembrie.